

FORME

Quelques astuces pour faire pencher la balance du bon côté

Nous le savons tous, pour maigrir, il faut manger moins gras, moins sucré, moins de viande mais plus de fruits et légumes et ne pas grignoter. C'est plus facile à dire qu'à mettre en pratique !

Alors, si vos efforts sont sans succès, changez de tactique et modifiez vos habitudes alimentaires. Les grandes règles sont connues de tous, mais leur mise en pratique reste difficile. Pour vous y aider, voici quelques astuces et nouvelles habitudes à prendre qui vous aideront à récompenser vos efforts.

ASSAISONNEZ LES LÉGUMES ET LE POISSON !

Manger plus de légumes ne signifie pas forcément qu'ils soient cuits à l'eau et consommés nature. Certes, ils ne doivent pas non plus baigner dans l'huile ou le beurre. Entre les deux, vous pouvez les cuisiner en poêlées, purées, salades composées, gratins, etc.

De même, vous pouvez les rendre savoureux en ajoutant des épices, des herbes, du vinaigre balsamique, une sauce au yaourt, etc. De la même

façon, si on recommande de manger du poisson deux fois par semaine, variez la façon de le cuisiner. Il n'y a pas que le poisson au court-bouillon (papillote, grill...) et n'hésitez pas à l'assaisonner selon vos goûts (moutarde à l'ancienne, citron, curry...).



Photos : DR

UTILISEZ LES BONNES MATIÈRES GRASSES

Videz vos placards et frigo pour ne conserver que l'huile d'olive, de colza et de noix, et si nécessaire, une margarine végétale. Elles peuvent servir pour l'assaisonnement et la cuisson.

NE FAITES PAS DES COURSES 100% «LIGHT»

Recourir aux laitages, fromages, gâteaux et autres biscuits allégés est une bonne idée, à condition de les intégrer progressivement dans vos habitudes alimentaires et de ne pas en abuser. Le piège est de manger deux yaourts allégés à la place d'un normal. Ce n'est pas parce que c'est «light» qu'il faut doubler les doses !

NE VOUS AFFAMEZ PAS ET PRÉPAREZ LE MENU !

Pensez que vous allez vous contenter d'un yaourt et d'une compote au déjeuner est illusoire. Au mieux, vous viderez le frigo en rentrant le soir chez vous ; au pire, vous commencez à grignoter en début d'après-midi. A noter qu'il est préférable de composer son déjeuner à l'avance. De cette façon vos choix (ou intentions) seront moins guidés par votre faim.

Tajine de lapin au citron



1 lapin découpé, 1 citron, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de safran, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille

Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez

les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie. Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé, et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire, ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud avec du couscous.

ATTENTION !

N'utilisez jamais du maquillage périmé

Les dates de péremption existent pour une raison, et la plupart des gens ne jettent pas les produits quand ils le devraient. Donc, comme vous jetez du lait périmé, vous devriez aussi jeter le mascara, le rouge à lèvres ou tout autre produit que vous avez depuis longtemps. Vous courez le risque de contracter une infection comme la conjonctivite ou une irritation indésirable de la peau. En effet, un produit périmé peut abriter des bactéries. La plupart des produits ont un symbole qui indique le temps de leur validité à partir de leur ouverture. Le mascara et l'eye-liner ont généralement la durée de vie la plus courte. Il est recommandé de les jeter après trois mois d'utilisation.



Peau douce, ça se préserve



La peau s'irrite et s'enflamme lorsqu'elle est trop sèche car la sécheresse apporte des lésions. La peau est sèche car elle est en déséquilibre. Voilà pourquoi :

1) Lorsqu'il y a un

surplus d'acidité dans le corps, ce dernier la lie à des substances minérales pour la neutraliser. Il stocke ensuite ces sels neutres dans les organes, les tissus (donc la peau et le cuir chevelu) qui

s'encrassent.

2) Les produits cosmétiques au pH acide ont la caractéristique de fermer les pores de la peau, ils sont donc occlusifs. La peau a néanmoins un rôle d'élimination dans le corps qui est alors entravé. Ceci conduit à un stockage de déchets et de toxines dans la peau puisqu'ils ne peuvent pas être éliminés. La peau est un lieu d'échange entre l'intérieur et l'extérieur. Si cet échange est interrompu pour les raisons sus-citées, la peau perd son équilibre et devient sèche.

MINCIR
Suivez la règle des 1/10^e

Cette règle est très simple : tous les glucides que vous consommez doivent comporter au moins 10% de fibres (en poids). Si vous mangez 150 grammes de glucides, il faut donc qu'il y ait 15 grammes de fibres. Ce rapport ne sort pas de nulle part : c'est celui des graines et céréales complètes. Comme l'a montré une étude parue dans la revue *Public Health Nutrition*, les aliments dont le rapport fibres/poids total est de 1/10 contiennent moins de sucres, de sodium et d'acides gras saturés.

QUESTION
La cuisson au micro-ondes détruit-elle les microbes ?

Non. Le four à micro-ondes n'est pas un stérilisateur. Pour détruire des microbes, il faut atteindre une température élevée et la maintenir plusieurs minutes. Or, un aliment passé au micro-ondes subit une température inégale en surface et en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.



Gâteau au chocolat sans beurre



100g de farine, 4 œufs, 80g de sucre, 200 ml de crème fraîche légère, 200g de chocolat noir
Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le chocolat, ajoutez la crème et mélangez. Séparez les blancs des

jaunes
Blanchissez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mélange précédent (chocolat et crème). Mélangez. Ajoutez petit à petit la farine. Montez les blancs en neige. Incorporez-les petit à petit dans le mélange. Versez le tout dans un moule préalablement huilé et fariné. Enfournez pendant une vingtaine de minutes.